

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad médica grave. Es más que una simple sensación de estar triste o "agüitado" por unos días, los sentimientos no desaparecen. Los síntomas de la depresión pueden persistir e interferir con su vida cotidiana.

Los síntomas pueden incluir:

- Sentimientos de tristeza o de vacío
- Pérdida de interés en actividades favoritas
- Comer en exceso, o no querer comer en absoluto
- No poder dormir o dormir demasiado
- Sentirse muy cansado, sentirse desesperado, irritable, ansioso o culpable
- Dolores en general, dolores de cabeza, calambres o problemas estomacales
- Pensamientos de muerte o suicidio

Tratamientos para la depresión

Existen tratamientos efectivos para la depresión. Los tratamientos pueden incluir medicamentos (llamados antidepresivos), terapia de conversación o ambos. Los antidepresivos se encargan de equilibrar algunos de los productos químicos naturales en nuestro cerebro. Su médico se los puede recetar.

Cosas importantes que debe saber sobre la medicina antidepresiva:

- Es importante seguir tomando sus medicamentos para evitar que los síntomas vuelvan a aparecer
- Puede tomar varias semanas antes de que hagan efecto
- Siga tomando el medicamento incluso si se siente mejor
- No deje de tomar su medicamento sin hablar con su médico
- Cuando deja de tomar antidepresivos, a menudo deben detenerse gradualmente

Incluso si empieza a sentirse mejor, es importante seguir tomando sus medicamentos.

Siempre hable con su médico antes de dejar de tomar sus medicamentos.

PARA SABER MÁS, VISITE: <https://medlineplus.gov>

LEY DE PROTECCIÓN DE LA SALUD DE MADRES Y RECIÉN NACIDOS (NMHPA)

The Newborns' Act es la cantidad de tiempo que usted y su hijo recién nacido está cubierto por una estadía en el hospital después del parto. Para un parto vaginal usted puede permanecer en el hospital hasta por 48 horas. Para una cesárea usted puede permanecer en el hospital hasta por 96 horas. Sin embargo, el médico puede determinar después de hablar con usted, que usted o su hijo recién nacido pueda dejar el hospital antes. Para obtener más información sobre la Ley de los Recién Nacidos, por favor visite www.dol.gov/ebsa/newsroom/fsnmhafs.html.

SUS RESPONSABILIDADES

Siempre hable con su médico sobre cualquier información de salud que aparece en boletines en la Internet para asegurarse que es lo mejor para usted. Nunca utilice esta información para tomar decisiones sobre la salud, haga lo que el médico recomienda que es mejor para usted. es mejor para usted.

REGLAMENTO DE NO DISCRIMINACIÓN

Usted tiene el derecho de obtener atención médica y de ser tratado con dignidad y respeto sin importar cuál sea su raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad o edad. Healthy U no prohíbe ni restringe a sus proveedores de actuar dentro del ámbito legal de la práctica ni discrimina contra profesionales de la salud que sirven a poblaciones de alto riesgo o que se especializan en el tratamiento de condiciones costosas. El reglamento de no discriminación de Healthy U cumple con el Title VI of the Civil Rights Act of 1973, the Age Discrimination Act of 1990 y de la University of Utah Policy and Procedures 1999, Sections 2-6.

MANUAL PARA MIEMBROS/ SERVICIOS DE URGENCIAS/ APELACIONES O QUEJAS

Los miembros pueden solicitar una copia del Manual para Miembros de Healthy U al visitar el sitio web de Healthy U, uhealthplan.utah.edu o poniéndose en contacto con Servicio al Cliente al (801) 213-4104. Los miembros pueden presentar una apelación o queja visitando uhealthplan.utah.edu. ¿Necesita atención urgente o los servicios de emergencia? Póngase en contacto con Servicio al Cliente al 801-213-4104 o visite uhealthplan.utah.edu para encontrar un centro de urgencias o hospital más cercano a usted.



Los chequeos anuales ayudan a los niños a mantenerse saludables

A partir de los 3 años, su hijo(a) necesita un chequeo una vez al año. Este examen a menudo se llama una Consulta del Niño Sano. Es importante hacerse exámenes médicos anuales para encontrar y prevenir problemas.

Una Consulta del Niño Sano incluye:

- **Examen físico:** El médico revisará el crecimiento y desarrollo de su hijo
- **Mediciones:** El médico pesa a su hijo y revisa la altura y la presión arterial
- **Vacunas:** Los niños necesitan vacunas para protegerlos contra las enfermedades
- **Evaluación del comportamiento:** El médico se asegura de que el desarrollo mental de su hijo(a) esté en buen camino

Su médico revisará la visión y la audición de su hijo(a) y hablará con usted sobre otros problemas de salud. El médico también puede probar la exposición al plomo u otros problemas.

¿Necesita ayuda para encontrar un Pediatra? Estamos aquí para ayudarle. Llame a nuestros Servicios para Miembros **801-213-4104**. ¡Estamos aquí para ayudarle!

PARA SABER MÁS, VISITE: <https://brightfutures.aap.org/families/Pages/Well-Child-Visits.aspx>

Estrategias inteligentes para controlar el estrés

El estrés es una reacción a una situación en la que una persona se siente amenazada o ansiosa. Adultos, adolescentes e incluso niños experimentan estrés. El estrés puede ser positivo, como prepararse para una fiesta, o negativo como lidiar con un desastre natural.

Después de un evento traumático, las personas pueden tener reacciones fuertes y duraderas. Los síntomas pueden ser físicos o emocionales.

Las reacciones comunes a un evento estresante pueden incluir:

- Incredulidad, shock y entumecimiento
- Sentirse triste, frustrado(a) e indefenso(a)
- Tener dificultades para concentrarse y tomar decisiones
- Dolores de cabeza, dolores de espalda y problemas estomacales
- Fumar o usar alcohol o drogas

Maneras saludables de lidiar con el estrés:

- Coma alimentos saludables y bien equilibrados
- Haga ejercicio regularmente
- Duerma lo suficiente
- Dese un descanso si se siente estresado
- Hable con los demás
- Evite las drogas y el alcohol
- Tómese un descanso

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio
1-800-273-8255

<https://suicidepreventionlifeline.org/>

Reconozca cuándo necesita ayuda. Si los problemas continúan o si está pensando en suicidarse, hable con alguien que pueda ayudar como un médico, un(a) trabajador(a) social o un(a) consejero(a).



ELIGE SALUDABLE.
ELIGE FELIZ.
ELEGIRTE.



PO Box 45180
Salt Lake City, Utah
84145-0180

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
Permit No. 1529
Salt Lake City, Utah

Healthy U Review is published two times a year by University of Utah Health Plans. ©2020 All rights reserved.

Healthy U Review and its graphic representation are trademarks. Reproduction without permission is strictly prohibited. No material in this issue may be reproduced without written permission. Healthy U Review does not promote any form of medical treatment, nor does it encourage the self-management of medical problems. It is meant to supplement, not replace care from health care professionals.

5401M



ATENCIÓN DE EMERGENCIAS Y ATENCIÓN DE URGENCIAS

¿QUÉ ES UNA EMERGENCIA?

Una emergencia es una condición médica que necesita tratamiento inmediato.

¿CUÁL ES UN EJEMPLO DE UNA EMERGENCIA?

- Envenenamiento
- Sobredosis
- Quemaduras graves
- Huesos rotos
- Dolor severo en el pecho
- Embarazada con sangrado y/o dolor
- Corte profundo en el que el sangrado no se detendrá
- Pérdida de conciencia
- De repente no poder moverse o hablar

¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO UNA EMERGENCIA?

Llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana. Recuerde:

- Vaya a la sala de emergencias solo cuando tenga una emergencia real.
- Si está enfermo, pero no es una emergencia real, llame a su médico o acuda a una clínica de atención de urgencias.
- Si no está seguro si su problema es una verdadera emergencia, llame a su médico para obtener asesoramiento.
- No se necesita autorización previa para recibir atención de emergencia.

¿TENDRÉ QUE PAGAR POR LA ATENCIÓN DE EMERGENCIA?

No hay copago por el uso de la sala de emergencias en una emergencia. Un hospital que no está en su plan puede pedirle que pague al momento del servicio. Si es así, envíe su reclamo de servicio de emergencia al plan de salud para recibir su reembolso. Si utiliza una sala de emergencias para atención que no es de emergencia, se le cobrará un copago.

¿QUÉ DEBO HACER DESPUÉS DE RECIBIR ATENCIÓN DE EMERGENCIA?

Llame a nuestros Servicios para Miembros al **801-213-4104** o al número gratuito **833-981-0212** tan pronto como sea posible después de recibir atención de emergencia. Notifique a su proveedor de atención primaria para informarle sobre su visita de emergencia.

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN DE URGENCIAS?

Los problemas urgentes generalmente necesitan atención dentro de las primeras 24 horas. Si no está seguro de que un problema sea urgente, llame a su médico o a una clínica de Atención de Urgencias. También puede llamar a nuestra línea telefónica de enfermería al **801-505-3198**. Para encontrar una clínica de Atención de Urgencias, llame a nuestros Servicios para Miembros al **801-213-4104** o al número gratuito 1-833-981-0212 o visite nuestro sitio web uhealthplan.utah.edu

¿CUÁNDO DEBO USAR UNA CLÍNICA DE ATENCIÓN DE URGENCIAS?

Debe usar una clínica de Atención de Urgencias si tiene uno de estos problemas menores:

- Resfriado común, síntomas de gripe o dolor de garganta
- Dolor de oídos o dolor de muelas
- Tensión en la espalda
- Migraña
- Resurtir o solicitar surtir una receta
- Dolor de estómago
- Cortadas o raspones

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Servicios de Intérpretes

801-213-4104 o
833-981-0212
8 a.m. to 6 p.m.

Manejo de Casos

801-213-4104 or
833-981-0212

Healthy U en la Internet

uhealthplan.utah.edu

Servicios de Relay Utah

TTY/TDD 1-800-346-4128
En Español 1-888-346-3162

Reporte Sospechas de Fraude

801-213-4104 or
833-981-0212

Número de Fax

801-281-6121

Por correo

Healthy U Medicaid
P.O. Box 45180
Salt Lake City, UT 84145-0180

Atención de Urgencias Virtual

Atención de Urgencias en línea: Hable con un proveedor en línea en su casa al **801-213-8669** o visitando uhealthplan.utah.edu/medicaid